

MHOD4999-6

# PROTÉGETE PROTEGE A TU FAMILIA

## PARA EL HOMBRE



Proyecto de Prevención de VIH/SIDA para Familias Latinas



Conducido por:  
El Consejo Nacional de La Raza

Financiado por:  
La Oficina de Salud de las Minorías  
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los E.E.U.U.

## Un verdadero amigo



Jorge y Miguel crecieron juntos y han sido amigos desde muy pequeños. A través de los años siempre se han apoyado el uno al otro. Miguel estuvo al lado de Jorge cuando se casó, y ha sido un buen padrino para sus dos hijos pequeños.

Miguel se enfermó y Jorge fue a visitarlo inmediatamente al hospital. Cuando le contó que tenía SIDA, Jorge no lo podía creer. Miguel le dijo que por muchos años había tenido una vida doble y que nunca le contó la verdad por miedo a perder su amistad. Le explicó que le tenía envidia porque era feliz en su matrimonio. Aunque Miguel lo intentó, nunca sintió ninguna atracción hacia las mujeres. La noticia le impactó pero Jorge reflexionó, *“Cuando me enteré de que mi mejor amigo era homosexual, me costó mucho aceptarlo. Pero pensándolo bien, me di cuenta que él había sido así por muchos años y que siempre me había respetado...a lo mejor hubiera podido prevenir su enfermedad si no hubiera escondido su vida personal por tanto tiempo.”* Jorge decidió seguir brindándole su amistad y apoyo porque ahora más que nunca, Miguel necesitaba un buen amigo.

**LA AMISTAD VERDADERA NO DISCRIMINA**

## Pruebas del amor

Alfredo y Carmen inmigraron a los Estados Unidos hace 8 años. Al tramitar sus papeles para la ciudadanía, Alfredo se hizo sus exámenes médicos. En la clínica le informaron que tenía el VIH y que era necesario que su familia también se hiciera la prueba. Alfredo estaba asombrado, ya que siempre había sido muy saludable y no le había sido infiel a su esposa. Afortunadamente, los exámenes mostraron que tanto su esposa como su hijo no estaban infectados. Revisando su pasado, reconoció que a lo mejor se infectó durante una época en la que experimentó con drogas y compartió equipo de inyección usado. Alfredo ofreció el divorcio a su esposa, pero ella respondió, *“¿Cómo crees que te voy a dejar de querer ahora que más me necesitas?”* Él empezó su tratamiento y hasta ahora siguen juntos y felices. Tienen una vida sexual usando protección siempre que tienen relaciones. Alfredo dice, *“La quiero mucho. Es la madre de mi hijo y la quiero proteger. Los doctores me aseguraron que usando condones podemos disfrutar de nuestro amor. Los usamos todo el tiempo y ella se mantiene saludable, libre del VIH.”*

**EL VERDADERO AMOR NO SE ACABA**



# DISFRUTA TU SEXUALIDAD CON RESPONSABILIDAD



Un verdadero hombre habla con su familia, es fiel con su pareja, y respeta la sexualidad de los demás. Es una buena influencia para sus hijos, pide ayuda cuando lo necesita, comparte las decisiones con su pareja, cuida su salud y trata a las mujeres como amigas y compañeras.

Tradicionalmente, lo que define el papel del hombre a veces limita su habilidad de expresarse sexualmente. Es importante que cada hombre enfrente y acepte su sexualidad. Así el hombre puede ser honesto y proteger a sus seres queridos.

Aceptando a los hombres que tienen sexo con otros hombres, la comunidad Latina puede ayudar a prevenir muchos casos de SIDA. Así no tendrían que esconder su sexualidad y podrían llevar una vida sexual saludable.

## COMUNICÁNDOTE ACERCA DEL SEXO

Muchos latinos tienen miedo de hablar con sus parejas acerca del sexo. Es muy importante hablar claramente y reconocer los riesgos del sexo antes de tener relaciones. Si no tienes cuidado, el acto sexual puede causar el embarazo no deseado y enfermedades de transmisión sexual, como el VIH.

Para disfrutar una sexualidad sana y responsable, recuerda los siguientes puntos:

Establece con tu pareja una comunicación clara y honesta dentro de un ambiente de confianza y respeto mutuo.

Busca información verdadera sobre la sexualidad. Desgraciadamente, muchos hombres aprenden del sexo a través de la pornografía que da una imagen falsa y no muestra cómo ser un buen compañero sexual. No confundas la realidad con la fantasía.

No pienses que alguien que se ve bien físicamente no puede estar infectado con VIH. Pregúntale a tu pareja acerca de sus experiencias sexuales y de su uso de drogas en el pasado.

Antes de comprometerte a tener relaciones sexuales, habla con tu pareja sobre el uso del condón. Las mujeres que hablan del uso de condones no son fáciles, son responsables.

Recuerda que las decisiones acerca del sexo deben ser tomadas por los dos. Pregúntale a tu pareja lo que le gusta o disgusta y hazle saber las cosas que te agradan y desagradan.

Hazte la prueba del VIH y pídele a tu pareja que lo haga también. Si estás infectado, habla con un profesional de salud para que te diga cómo manejar la infección y mantener tu salud y la de tu pareja.

**TÚ TIENES EL PODER DE SER RESPONSABLE CON TU SEXUALIDAD**

## HABLEMOS DEL VIH/SIDA: COMO AFECTA AL HOMBRE LATINO

En los últimos años, el VIH/SIDA ha aumentado dramáticamente, poniendo en riesgo la salud de muchos latinos.

### Sabías que...

En los Estados Unidos 1 de cada 5 personas con SIDA pertenece a la comunidad latina.

Entre los hispanos con SIDA en los Estados Unidos el 80% son hombres y el 20% son mujeres.

Latinas con SIDA tienen mayor probabilidad de ser infectadas por tener relaciones sexuales con hombres. En el año 2000, los casos de SIDA causados por contacto heterosexual entre latinas, subieron un 65%.

Las enfermedades asociadas con el SIDA pueden tomar 10, 15 o más años para desarrollarse en una persona infectada.

El tener relaciones sexuales con menores de 18 años puede ser considerado una violación sexual.

### ¿Sabes qué es el VIH y el SIDA?

**VIH:** Es un virus que afecta el sistema de defensas del cuerpo, debilitando poco a poco la persona infectada y exponiéndola a una variedad de enfermedades.

**SIDA:** El SIDA es el resultado de VIH cuando no está controlado y el sistema de defensas está muy débil.

## ¿CÓMO SE ADQUIERE EL VIH/SIDA?

Es importante saber que el VIH no se transmite por el contacto casual. No te puedes infectar por besar, abrazar, compartir el mismo vaso, interactuar o vivir con una persona que tiene VIH/SIDA. La única manera que nos podemos infectar es por contacto con semen, fluidos vaginales, sangre, y leche materna, a través de...

Relaciones sexuales sin protección (oral, vaginal o anal)

Compartir equipo de inyección usado

Transfusiones de sangre infectada

Infección al bebé a través del embarazo o de la leche materna

## VIH/SIDA: PROTÉGETE Y PROTEGE A TUS SERES QUERIDOS

Además de aumentar la comunicación con tu pareja, ten en cuenta los siguientes puntos:

Aprende a utilizar el condón y a conocer sus características. Cuando haya penetración (vaginal, oral o anal) el condón debe ser parte de la experiencia. Los condones son una forma muy efectiva para prevenir el VIH. Pon una gota de lubricante en la punta del condón. Esto aumentará la sensación y tu placer.

Si te sientes agresivo hacia tu pareja o si has reaccionado de una manera violenta, busca ayuda en los centros de servicios sociales.

Trata de no combinar el sexo con el uso excesivo del alcohol y las drogas. Si lo haces, procura tener siempre a la mano condones y úsalos. Recuerda que el alcohol y algunas drogas pueden disminuir tu erección.

La fidelidad forma la base de cada relación. Es preferible no tener sexo fuera de tu relación principal, pero si lo vas a hacer, usa un condón.

UN HOMBRE VALIENTE SIEMPRE SE PROTEGE

## No juegues con tu vida



Jaime, un trabajador de 28 años, gana un buen sueldo y como soltero trata de disfrutar la vida al máximo. Desde que llegó a los Estados Unidos a los 15 años, ha aprovechado tener relaciones sexuales de todo tipo. Incluso ha probado varias drogas y le gusta tomarse sus buenos tragos.

Jaime piensa que es un excelente amante y que sabe todo acerca del sexo. Desgraciadamente, él confunde la realidad con la fantasía porque aprendió sus técnicas viendo pornografía. Incluso, Jaime piensa que con una adecuada higiene no tiene que usar el condón para protegerse.

Aunque él no lo sabe, muchas de sus parejas fingen el orgasmo para terminar el asunto más pronto. Cuando una de sus parejas le pidió que usara un condón, Jaime se enojó y le dijo: *“¡No me insultes! ¿No me tienes confianza?”*

*Tú crees que soy sucio o que ando con mujeres de la calle. A lo mejor tú tienes alguna enfermedad porque eres una cualquiera...*” Jaime se sorprendió cuando ella contestó molesta, *“Adiós Jaime. No tengo tiempo para tus caprichos, ni vale el riesgo estar con muchachos anticuados. ¡No sabes que hoy en día todos tenemos el derecho de protegernos!”*

Jaime siguió su rumbo pensando que debería disfrutar su juventud. Un día, sin saber que una de sus parejas anteriores tenía VIH, recibió una llamada diciendo que necesitaba presentarse en el centro de salud.

En la clínica el doctor le recomendó que se hiciera la prueba del VIH y Jaime salió infectado. Fue así como él reconoció su error...

*“Yo antes sólo pensaba en disfrutar el momento y ahora sólo pienso en mi futuro. Ya reconozco la importancia de usar un condón.”*



**TANTO TÚ COMO TU PAREJA TIENEN EL DERECHO DE PROTEGERSE**

Muchos hombres latinos tienen parejas, padres, madres, hijos, parientes cercanos, o amigos que han sido afectados por el VIH. Este folleto está diseñado para ayudar a los hombres latinos a entender como la comunicación y el apoyo pueden ayudar a prevenir la infección del VIH.

**Recuerda que no estas solo.  
La seguridad de tu familia depende de ti.  
Permitenos ayudarte.**

*Para obtener una copia de otros folletos en esta serie,  
o para más información, favor de llamar al:*

**1-(800)-920-5990  
562-985-4396**

